

歸仁國中 學校營養午餐菜單 葷食 (永豐食品工廠) 第12週

| 日期                                                                                                  | 星期 | 主食       | 主菜             | 副菜              | 副菜            | 副菜       | 湯品        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------|----------------|-----------------|---------------|----------|-----------|
| 11/13<br>          | 一  | 米飯       | 油菜<br>炒<br>豬肉片 | 翡翠<br>燴燒賣<br>*1 | 番茄<br>炒蛋      | 炒<br>豆芽菜 | 芥菜<br>雞湯  |
| 11/14<br>          | 二  | 米飯       | 冬瓜<br>燒雞       | 泰式<br>打拋肉       | 蔥爆<br>豆干      | 炒<br>青江菜 | 紫菜<br>蛋花湯 |
| 11/15<br>         | 三  | 蒸白麵      | 滷味<br>豬排       | 炒<br>雙花菜        | 蒸<br>銀絲捲      | 炒<br>高麗菜 | 沙茶<br>花枝羹 |
| 11/16<br>蔬食日<br> | 四  | 米飯       | 五味醬<br>魚條*2    | 香菇<br>蒸蛋        | 素<br>麻婆<br>豆腐 | 炒<br>耐龍菜 | 當歸<br>麵線湯 |
| 11/17<br>        | 五  | 紅<br>蘿蔔飯 | 照燒<br>玉米<br>雞丁 | 梅干<br>燒肉        | 螞蟻<br>上樹      | 炒油菜      | 白菜<br>三絲羹 |

一年級：康立    二年級：聯立    三年級+素食：永豐